

《その他》

龍・流連携事業，春の「市民大学講座」 運動不足解消コース・卓球コース報告書

坂本 充，久川 太郎

Mitsuru SAKAMOTO, Tarou HISAGAWA

キーワード：健康づくり，運動不足，卓球

Keywords: fitness, lack of physical activity, table tennis

1. はじめに

「龍・流連携事業」とは，龍ヶ崎市と流通経済大学が，教育，文化，スポーツ，商業の振興など様々な分野で連携し，街づくりの活性化や大学教育の向上を目的としており，「市民大学講座」として位置づけられている。

今年度の坂本・久川の龍・流連携事業は，スポーツ分野での健康・体力づくり講座での連携である。

今回の市民大学講座は，1年間を春（4～7月）・秋（9～12月）・冬（1～3月）の3分割に分けている。春の講座は，2コースの運動不足解消コース（水・木曜日）と卓球コース（土曜日）の3講座を開講。運動不足解消コースは，水曜日（10：40～12：10）の時間帯で11回開講，木曜日（13：00～14：30）の時間帯で9回開講した。また，卓球コースは，土曜日（9：00～12：00）の時間帯で14回開講した。（表1）

運動不足解消コースの運動内容は，主に，

ボール運動・リズム体操・ストレッチ体操等を実施し，卓球コースの運動内容は，主に，最初の1時間をラリー形式で，後の2時間を2グループに分けダブルスの試合形式で実施した。

男女構成比および平均年齢は，各コースとも女性群が多く，60歳を超えている。（表2）

この市民講座には，流通経済大学のスポーツ健康科学部の学生が現場実習先としても参加している。「健康運動指導士の受験資格を取得するため」あるいは「ゼミ学生」が参加，一般市民の受講生の方々との交流をはかり，今後の指導者として役立てる場としても活用されている。他の龍・流連携事業のスポーツ分野でも同じことと思われるが，「市民」「学生」「教員」が一体となり，その橋渡しの役割を龍・流連携事業が担っている。

表 1－1．春の龍・流連携事業（スポーツ分野）

	時間帯	回数	定員	受講者数	実施場所
運動不足解消コース（水）	10:40~12:10	11回	30	37	流大体育館
運動不足解消コース（木）	13:00~14:30	9回	30	33	高砂体育館
卓球コース（土）	9:00~12:00	14回	30	33	流大体育館

表 1－2．男女別構成比および平均年齢

	男性	女性	平均年齢
運動不足解消コース（水）	10.8 %	89.2 %	62.8 歳
運動不足解消コース（木）	15.2 %	84.8 %	61.3 歳
卓球コース（土）	27.3 %	72.7 %	60.9 歳

2．各講座の出席率

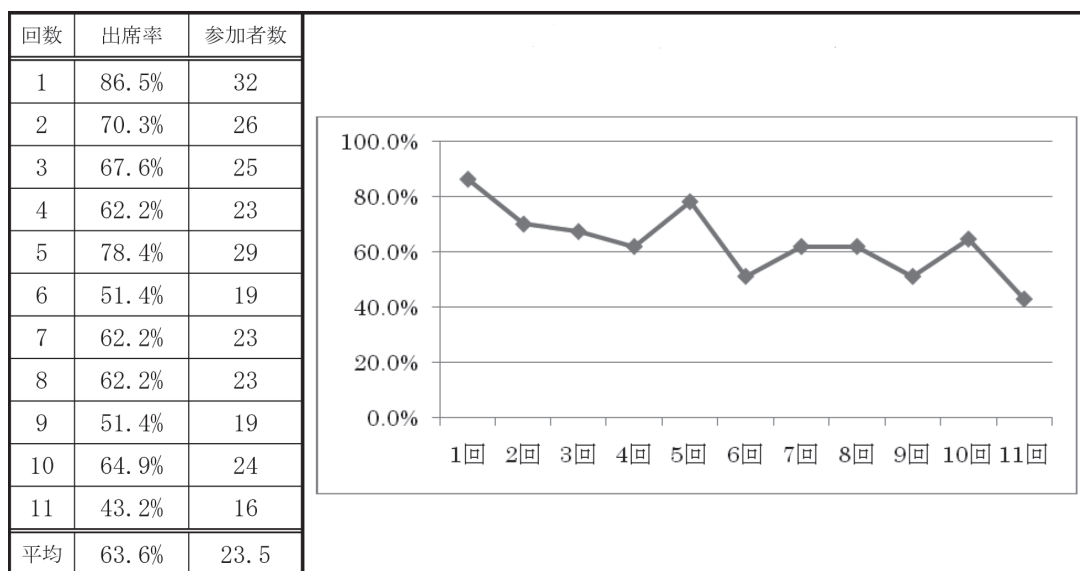
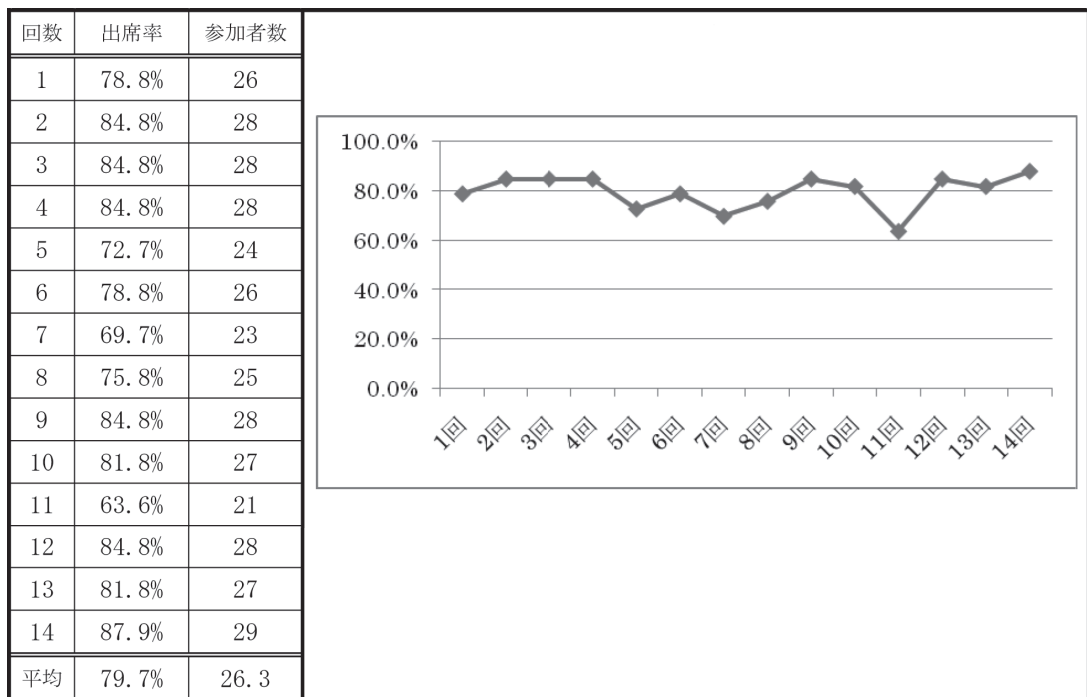
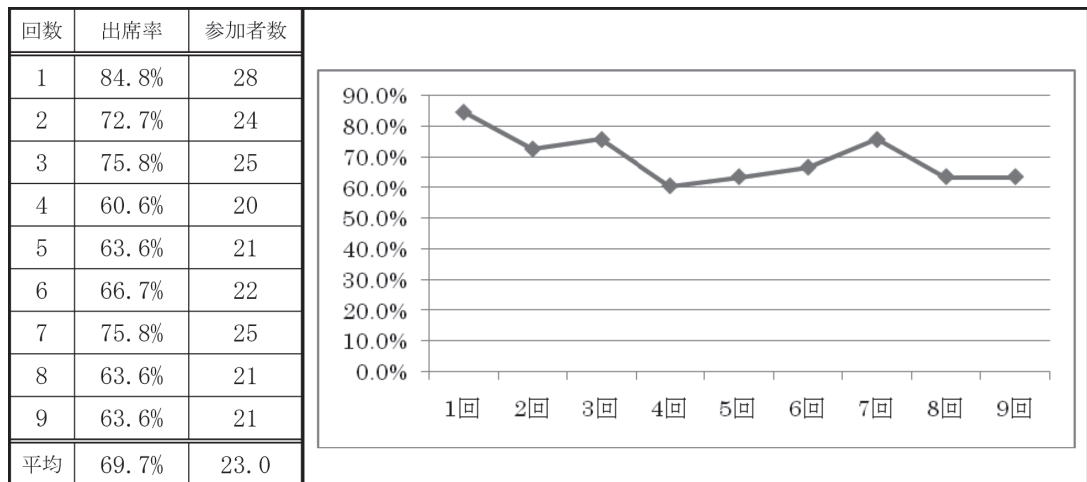


図 2－1．運動不足解消コース（水）



3. 各講座の出席表

表3－1. 運動不足解消コース（水）10：40～12：10

	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/8	7/15
1	○										
2	○		○	○	○		○	○	○	○	○
3	○	○		○	○						
4	○			○			○	○	○	○	
5	○	○	○	○	○	○	○	○			
6	○	○	○	○	○	○	○		○	○	
7	○	○	○		○		○		○	○	
8	○		○	○	○		○	○			
9	○	○		○	○		○			○	
10			○	○	○			○	○	○	
11	○	○	○	○		○	○	○	○		
12					○			○	○	○	
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○				○				
15	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
16	○		○	○	○	○	○	○			
17	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
18	○		○	○	○	○				○	
19	○	○		○	○	○		○	○	○	○
20		○			○		○	○		○	○
21	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○									
24	○	○	○		○	○	○		○	○	
25	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
26	○	○	○	○	○	○			○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○		○	○	○	○		○	○
29	○	○									
30	○	○	○		○	○		○		○	○
31	○	○		○	○	○	○	○			
32	○		○	○	○		○	○	○		○
33											
34		○	○							○	
35	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
36	○	○			○		○	○	○		
37	○		○		○	○	○	○		○	○
参加者数	32	26	25	23	29	19	23	23	19	24	16

表 3－2．運動不足解消コース（木）13：00～14：30

	4/16	4/23	4/30	5/21	6/4	6/11	6/25	7/9	7/16
1	○								
2	○		○	○					
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○		○	○	○	
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9		○	○		○	○	○	○	○
10	○		○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○							
13	○	○	○		○	○	○	○	○
14		○			○	○	○		
15	○		○			○	○	○	
16		○	○	○	○	○	○		○
17	○								
18					○	○	○		
19	○	○	○						
20	○				○				
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○		○		○	○	○	○
25	○		○						
26	○	○	○		○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○						○
29	○			○	○	○	○		○
30		○	○	○			○	○	○
31	○	○	○	○			○	○	○
32	○	○	○	○	○	○	○	○	○
33	○	○	○	○	○		○	○	
参加者数	28	24	25	20	21	22	25	21	21

表 3-3. 卓球コース (土) 9:00~12:00

	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/11	7/18
1	○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○
3	○		○	○	○		○		○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○		○	○	○	○			○	○		○		○
7		○	○	○		○		○	○	○		○	○	○
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○			○	○		○					
11	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○		○	○	○	○	○	○	○			○	○
13	○		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○
14		○	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18		○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○		○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○
22	○	○		○					○	○			○	○
23	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○		○			○	○
25	○	○	○	○	○							○		○
26	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○		○			○	○		○		○
28		○	○	○	○	○	○		○			○		○
29														
30		○	○			○		○	○	○	○	○	○	○
31	○	○		○	○	○	○	○		○	○	○	○	
32	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○
33	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
参加者数	26	28	28	28	24	26	23	25	28	27	21	28	27	29

4. 各講座の一言コメント

4-1. 運動不足解消コース（水）

- 保健センターから言われて参加しました。「メタボ」が理由。減食（間食）と運動と体重の記録を云われて無欠席で参加。短期間でするので結果はあまり出ませんが継続を希望します。
- ちょっと億劫な日もありますが、来てしまうと、とても元気になります。
- 一日のストレス解消になります。とても楽しかったです。出来るだけ続けていきたいと思っています。
- 御蔭様で、いい汗をかき、いい運動になりました。今後も続けてやっていくつもりですのでよろしくお願い致します。
- 家ではやらないだろうことを、楽しくおかしやりながらとても楽しかったです。来期もぜひ頑張りたいと思います。
- 友達もできたり楽しく運動できました。次回、定員があるみたいですが、オーバーして出来ない時は駄目なんですか？
- 楽しいひと時を過ごすことが出来ました。体力はともかく、良い汗をかくことができました。次回も楽しみです。ありがとうございました。
- ボールを使って、孫と遊べそうです。今日の「はしごひも」（ラダー）は、地面に線を引いて遊べそうです。楽しく体を動かすことを教えていただきました。ありがとうございました。
- 大変お世話になりました。水曜日が楽しみでした。感謝感謝です。次回もぜひ参加できるよう当たりますように。坂本ウォーキングもよろしくお願い致します。ありがとうございました。

ました。

- 楽しく、良い汗をかき本当に充実した教室でした。次回もぜひ続けたいと思っています。都合で休んだ時次回まで一週間間が空くので、自分で何か考えないといけないですね？
- とても良い時間の過ごし方が出来て、ありがとうございました。これからも、ずーと先生に付いて行きたいと思います。よろしくお願いします。
- 毎週楽しく出席させていただきました。ありがとうございました。
- 姿勢が良くなった。体力がついた。よく眠れるようになった。
- 週一度のこの運動が大変楽しく、坂本先生に感謝です。
- 最初から参加させていただいて、楽しく毎週水曜日が待ち遠しく先生もいろいろ考えてくれて体を動かすことが楽しくなりました。これからも続けていきたいと思っています。
- 楽しく汗をかきますので良いと思います。

4-2. 運動不足解消コース（木）

- 来るまでは億劫ですが、帰る時は汗一杯かいて達成感でいっぱいです。自分一人ではなかなか動かさません。楽しくさせていただいてます。
- 運動した後は、とても気持ち良く帰れます。
- ボールなど、いろいろな動きがあって、全身・頭ともに良い運動になりました。次回もぜひ参加したいと思います。
- ストレス解消になり、皆と楽しく出来ました。
- 運動不足解消。
- 毎週、楽しく頑張ってます。
- 楽しく参加させていただいてます。
- ストレス解消と運動不足解消になります。

ずっと続けたいと思います。

- 一人ではなかなか運動は出来ないが、皆さんと一緒に楽しく運動ができて、これからも続けていけたらと思います。
- 楽しく、いい汗かいてます。バドミントンも上手になってきて、打ち合いも出来るようになりました。
- 毎回楽しく参加させていただいております。
- 体とともに、脳の体操になりました。
- おもいっきり汗をかいて最高の運動です。
- 良い汗をかき、楽しく声をだすことができ、とてもリラックスできる時間ができました。続けていきたいと思っています。
- 体・頭の体操は出来ませんでしたけど、とても楽しかったです。
- 引っ越して来たばかりで何もしてない私には、とても楽しかったです。
- 大変体調が良くなりました。この運動は、継続することに意義があると思いますので、今後も開催することを希望します。
- 年をとることは、恐ろしいことと思知らされました。
- 日頃出来ない運動を楽しく出来ました。頭の体操ステキ！
- すごく楽しいです。
- 楽しいーです！若返りの近道です！
- とても楽しく運動させてもらってます。
- ダイエットにも成功したし、毎日快適に過ごしています。 62才

4-3. 卓球コース（土）

- 短い期間であるが、楽しくゲームをすることができた。今後も継続して受講していきたい。（健康管理も含め）・楽しくゲームの出来る方法を工夫して欲しい。（レベルに合せ）・少し

教えてもらえるようになれば？

- 老化防止になれば、日頃の反射神経の訓練にもなっていると思います。とにかく、楽しい卓球運動の時間を過ごさせていただいています。ありがとうございました。
- 平成18年の初回から卓球を教えてもらい、お陰様で健康に過ごさせてもらい感謝申し上げます。最初は、ジョギングをしても三日坊主で長続きせず。卓球教室に入って汗を流し、血流もよくなり足の「むくみ」もなくなりました。年齢に関係なく楽しく今後もよろしくお願いします。
- とても楽しく参加させていただいてます。毎週、楽しみにしております。ずっと継続をお願いします。
- いつもお世話になっております。毎回土曜日は、楽しい卓球のおかげで、もう2年になります。これからも、ずっとやりたいです。先生達には大変な事と思いますが、よろしくお願いします。
- 楽しく参加させていただいてます。
- 人の輪と楽しく健康的で大変良かった。
- 非常によい運動させていただきました。
- ストレス解消になりました。これからも続けたいと思います。よろしくお願いします。
- 流大の卓球教室を始め毎週土曜日が楽しみになりました。身体を動かすばかりでなく、いつも笑いがあり日頃の疲れもとれるようです。久川先生、坂本先生には、いつも良い環境を用意してくださり感謝しています。ありがとうございました。
- とても楽しく参加させていただいてます。毎週、楽しみにしております。いつまでも続けてくださいませ。
- 年令を忘れ、若い人達と笑いながら楽しく卓

球が出来ることを感謝しています。

- 大変お世話になりました。卓球の上達以上に、皆さんとお会いして楽しく運動できてとても楽しかったです。次回も是非参加させていただきたいと思います。
- とても楽しかったです！ よろしく願い致します。
- 運動不足の解消ができて楽しかったです。またの機会（9月～）を期待しております。ありがとうございました。
- 運動不足解消になり楽しかった。これからも続けて下さい。
- 暑い時も寒い時も、楽しく白い球一つに集中して体を動かしているのは、とても心地の良いものです。体の動く限り続けたいと思います。
- 大変楽しい4ヶ月でした。体重を減らすことが目的の一つでしたが残念ながら達成できませんでした。第2クールでは、現在より3kg以上減らします。又、よろしくお願いします。68才 男

5. 終わりに

4月から始まった春の市民大学講座は、7月半ばで無事に終了することが出来た。秋の市民大学講座は、9月中旬から始まるがどのくらい継続者がいるか楽しみでもある。

図表5-1には、各コースの男女別構成比が示されている。男性群の構成比は、卓球コースが一番多く20%台で、バラつきはあるが他の運動不足解消コースでは10%台であった。

理想的な男女の構成比はわからないが、運動不足解消コース（水・木）の男性群の構成比を卓球コース並みの20%台には持っていきたいと

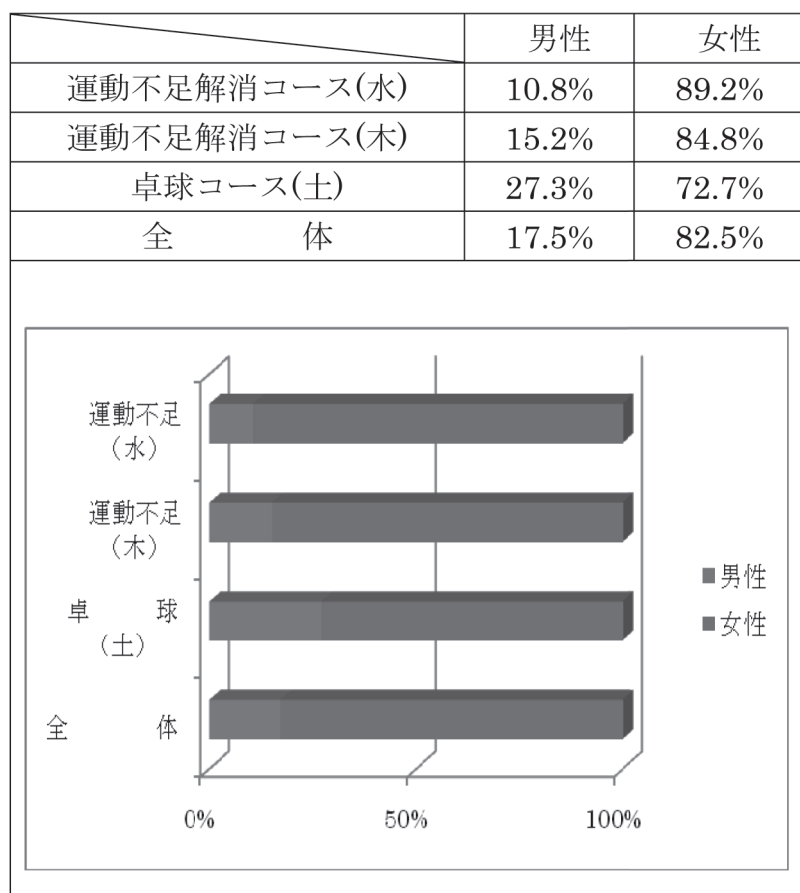
考えている。男性群の申し込みが少ない状況では問題解決にはならないが、運動内容の見直しや広報の仕方（継続者+新規募集者男性のみ）等等、今後、検討すべき課題である。

図表5-2には、各コースの年代別構成比が示されている。運動不足解消コース（水・木）では60代の受講生が中心であるが、卓球コースでは、50代前半と60代前半の受講生が中心であった。全体で見ると、60代の受講生が50%を超え62.3%であるが、60代前半の受講生が中心である。予測であるが、この龍・流連携事業を年間を通して継続し、継続者を優先していった場合は、中心となる年代は上昇するものと考えられる。

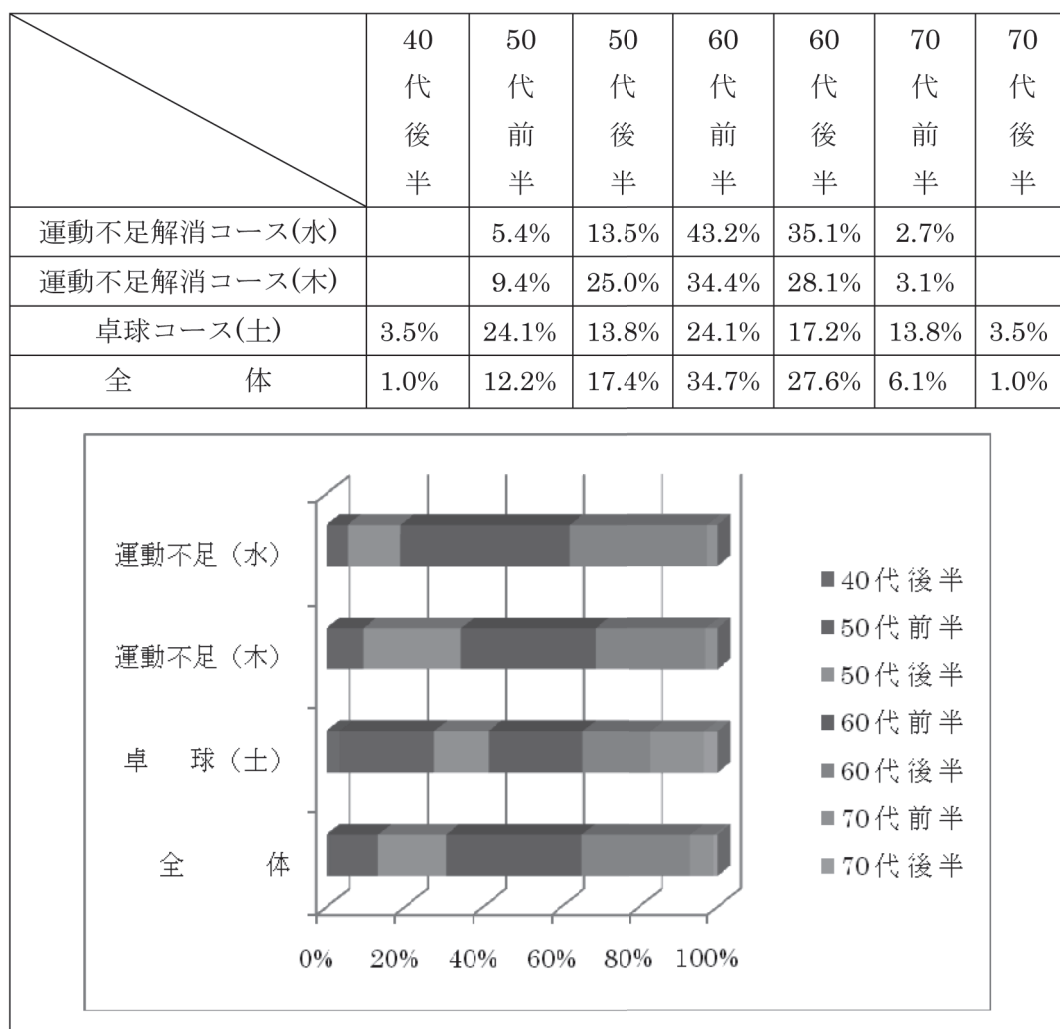
特筆すべきは、各コースには70代の受講生がいることである。健康であるかぎり、長く継続していただきたいと願っている。

図表5-3には、各コースの出席率が示されている。図表を見てもわかるように、卓球コースが一番良く79.7%、次いで運動不足解消コース（木）の69.7%、運動不足解消コース（水）の63.6%の順となっている。卓球コースの受講生の方々は、天候に左右されることなく出席されていたが、運動不足解消コースの受講生の方々は、天候に左右されていた面も多い。また、卓球コースの受講生の方々の出席が良いのは、ほとんどの方々が継続者であることが一つの理由としてあげられる。

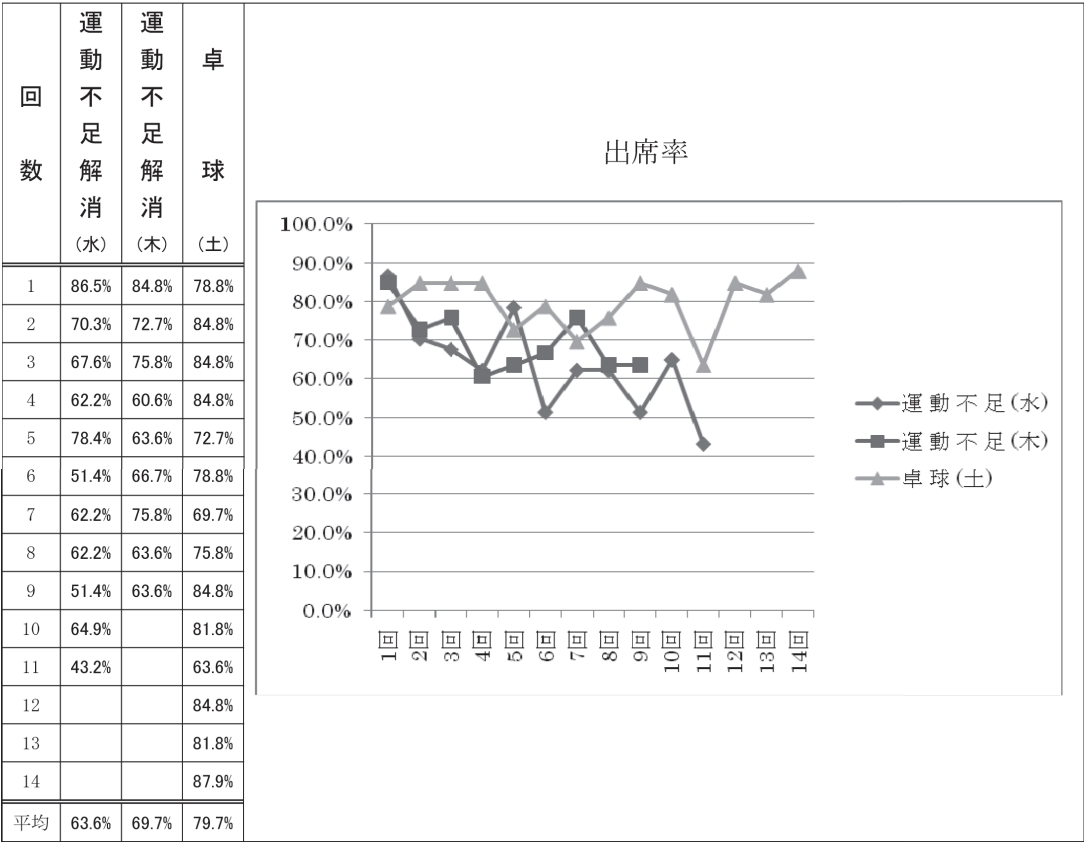
最後に、一人ではできない運動内容である。自分に合った運動を継続することによって、健康・体力づくりの維持増進に繋がっていくと考えている。したがって、長く継続することが大事である。



図表 5－1. 男女別構成比



図表5－2．年代別構成比



図表 5－3．各コースの出席率